

STANDART KONDISI FISIK PUSLATDA JATIM 100 CABANG OLAHRAGA MUAYTHAI PASCA TRAINING FROM HOME

Mustakim*, Irmantara Subagio*

Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

Mustakim.17060474121@mhs.unesa.ac.id dan irmantarasubagio@unesa.ac.id

Abstrak

Muaythai pertama kali resmi dipertandingkan di PON XX Papua 2021 selain teknik yang bagus harus juga mempunyai fisik yang bagus. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui Standar kondisi fisik atlet puslatda muaythai Jawa Timur. Jenis penelitian ini mengambil kuantitatif dengan metode diskriptif teknik analisis data yang digunakan adalah data sekunder dari tes fisik atlet muaythai Jawa Timur. Subjek penelitian adalah 8 atlet Muaythai Puslatda Jawa Timur tahun 2020. Hasil penelitian Standart Kondisi Fisik Psulatda Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai Pasca Training From Home menunjukkan: *sprint20 meter* rata-rata 3,08; *Sit and Reach* rata-rata 25,1; *Chin UP* rata-rata 60; *Sit Up* rata-rata 46,8; *Kneel Up* rata-rata 5; *square jump* rata-rata 31,3; *Hamstring* rata-rata 5; *33 RM Clean and Press* rata-rata 59,5; *Rusian Twist* rata-rata 10,00; *jugling 3 balls* rata-rata 0; *Multi Fitnes Test (MFT)* rata-rata 11,95. Penelitian ditujukan untuk mengetahui standar kondisi fisik atlet muaythai Jawa Timur yang akan dipersiapkan menghadapi event PON XX di Papua tahun 2021. Dari 11 item test dan pengukuran yang dilakukan oleh atlet muaythai Jawa Timur lolos 6 item test yaitu *sit and reache*, *Chin Up*, *Kneel Up*, *Square Jump*, *Hamstring*, *Clean and Press*. Sedangkan 5 item test atlet Muaythai Jatim tidak lolos. Dapat disimpulkan atlet Muaythai Jawa Timur mempunyai otot hamstring yang kuat dapat dibuktikan dari test *hamstring* dan *Kneel Up* mereka semua lolos target yang ditetapkan. Sedangkan untuk otot perut dan konsentrasi atlet muaythai Jawa Timur cukup menjadi catatan untuk memperbanyak waktu latihan lagi agar bisa lolos item test dan impian menjadi juara tercapai di Papua nanti.

Kata Kunci : Standarisasi. Fisik, Muaythai.

Abstract

Muaythai was officially competed for the first time in XX Papua 2021 PON in addition to good technique, he must also have a good physique. The purpose of this study was to determine the standard physical condition of the Puslatda Muaythai athletes in East Java. This type of research takes quantitative with descriptive method. The data analysis technique used is secondary data from the physical test of muaythai athletes in East Java. The research subjects were 8 Muaythai Puslatda athletes in East Java in 2020. The results of the research on Standard Physical Conditions of the East Java Psulatda 100 in Muaythai Sports after Training From Home showed: 20 meter sprints with an average of 3.08; Sit and Reach averaged 25.1; Chin UP averaged 60; Average sit-ups of 46.8; Kneel Up averaged 5; average square jump 31.3; Hamstrings averaged 5; 33 RM Clean and Press average 59.5; Rusian Twist Average 10.00; jugling 3 balls average 0; Multi Fitnes Test (MFT) averaged 11.95. The research aimed to determine the standard physical condition of Muaythai athletes in East Java who will be prepared for the XX PON event in Papua in 2021. Of the 11 test items and measurements carried out by Muaythai athletes in East Java, they passed 6 test items, namely Sit and Reache, Chin Up, Kneel Up, Square Jump, Hamstring, Clean and Press. While the 5 test items for East Java Muaythai athletes did not pass. It can be concluded that East Java Muaythai athletes have strong hamstring muscles which can be proven from the hamstring and Kneel Up tests, they all passed the set targets. As for the abdominal muscles and the concentration of muaythai athletes in East Java, it is enough to be a record to increase the amount of training time again so that they can pass the item test and achieve the dream of becoming a champion in Papua later.

Keywords: Standardization. Physical, Muaythai.

1. PENDAHULUAN

Muaythai adalah olahraga seni bela diri yang berasal dari Negara Thailand dan turunan dari bela diri kuno *muay boran*, muaythai disebut juga “Seni Delapan Tungkal” karena tekniknya serangannya menggunakan pukulan, tendangan, siku, dan lutut. muaythai di ciptakan sekitar 2000 tahun yang lalu di kerajaan thai pada awal di ciptakannya cabang olahraga ini bertujuan untuk melindungi para tentara kerajaan thai dalam peperangan. Muaythai mengalami perkembangan yang sangat pesat dalam tahun belakangan ini dan mulai di kenal oleh masyarakat dunia termasuk di Indonesia. Pengurus Besar Muaythai Indonesia (PBMI) didirikan sejak 18 februari tahun 2013 dalam waktu 7 tahun muay thai mengalami perkembangan yang sangat pesat memulai sosialisasi mengadakan berbagai macam kejuaraan nasional serta membentuk pengurus di berbagai macam Provinsi hingga Kota dan Kabupaten di Indonesia. Muay thai akhirnya di pertandingan dalam multi event nasional yaitu Pekan Olahraga Nasional 2021, seluruh induk organisasi provinsi muaythai di Indonesia mempersiapkan para atletnya untuk menghadapi multi event 4 tahunan ini salah satunya Jawa Timur, Muay thai Jawa Timur sangat serius mempersiapkan para atletnya sehingga para atlet muaythai Jawa Timur tergabung dalam PUSLATDA JATIM 100.

Provinsi Jawa Timur sejak tahun 2005 membuat sebuah program pembinaan jangka panjang sepanjang tahun untuk menghadapi Pekan Olahraga Nasional yaitu PUSLATDA JATIM 100. Dalam pelaksanaan PUSLATDA JATIM 100 semua cabang olahraga dan nomor yang pertandingan dalam Pekan Olahraga Nasional di latih secara terpusat serta di awasi secara berkala untuk mengetahui memonitor perkembangan seluruh atlet PUSLATDA JATIM 100. Untuk memantau tingkat perkembangan para atlet pada setiap bulan di adakan tes fisik untuk seluruh cabang olahraga yang tergabung dalam PUSLATDA JATIM 100 termasuk para atlet Muaythai. Dalam setiap bulan para atlet akan melakukan tes fisik para atlet akan melalui berbagai macam item tes fisik yang merupakan sebuah penilaian di gunakan untuk melihat seberapa jauh peningkatan kekuatan untuk memantau efektifitas

latihan. Setiap cabang olahraga dan nomor pertandingan di bedakan dalam pelaksanaan tes fisiknya. Pada penelitian ini peneliti ingin menganalisa tentang kondisi fisik cabang olahraga muay thai puslatda Jatim 100. Berdasarkan kajian diatas, maka penelitian berjudul “standart fisik puslatda Jatim 100 cabang olahraga muaythai”

2. METODE PENELITIAN

Sesuai dengan judul penelitian ini “Standart Kondisi Fisik Puslatda Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai ” maka penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang menggunakan aspek pengukuran dengan cara yang obyektif dengan fenomena sosial. Penelitian ini menggunakan sampel tertentu dengan instrument penelitian serta beberapa komponen masalah, variabel dan indikator.

Penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang bertujuan untuk menggambarkan atau mendeskripsikan situasi dan fenomena secara sistematis. Fakta yang akurat menjadi obyek penelitian Mahardika, I,M,S. (2015:90) dalam (Topan, 2021). Penelitian ini didasarkan pada niat peneliti yang ingin memahami dan melihat Standart Kondisi Fisik Puslatda Jatim 100 Cabang Olahraga Muaythai.

Subjek penelitian Tim Muaythai PON Jawa Timur yang memperoleh medali emas, perak dan perunggu di Pra- PON yang berjumlah 7 atlet akan tetapi yang bergabung di Pelatda Muaythai Jawa Timur ada 8 atlet dengan atlet SK spraing Patner adalah putra yang menjadi subjek nantinya dari penelitian ini.

Teknik analisis data digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptif karena menggambarkan kondisi fisik atlet Muaythai puslatda jawa timur tahun 2020. Analisis deskriptif yang digunakan menggunakan rumus *mean*, *satandard deviasi*, adapun rumusnya menurut (Maksum, yang dikutip Aminul firmansyah dalam skripsinya 2015:41) dalam (Topan, 2021) adalah:

Mean untuk mengetahui rata-rata

Rata- rata (mean)

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan :

M = rata-rata hitung. $\sum x$ = Jumlah nilai x

N = Jumlah subyek

(Maksum, 2007:15)

Instrumen Penelitian

Dalam (Topan, 2021) Instrument ini adalah alat untuk penelitian Arikunto (2010:203) alat penelitian adalah “Alat atau fasilitas yang dipakai oleh peneliti dalam mengumpulkan data lebih akurat, lengkap dan sistematis, sehingga lebih mudah untuk diolah dalam mendapatkan pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih tepat dan akurat. Menurut Arikunto (2010:193) pengertian “Tes adalah rangkaian latihan dan alat lain yang dipakai untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelektual, kemampuan atau bakat yang dimiliki oleh individu atau kelompok”. Untuk mendapatkan penelitian yang berhasil diperlukan alat ukuran atau alat ukur untuk memperoleh data tersebut. Nur Hasan dan Cholil (2007:5) menjelaskan bahwa pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu objek tertentu, dan alat ukur dibutuhkan dalam proses pengukuran.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan instrument untuk menguji komposisi kondisi olahraga muaythai, klasifikasi tes kondisi fisik yang digunakan penulis adalah milik Gregory J.W dalam (Saputra et al., 2018) sebagai berikut:

1. Tes 20 meter *sprint* (Wilson, Gregory Jhon).
2. Test *sprint* 20 meter untuk mengetahui kecepatan atlet muaythai Jawa Timur. Sumintarsih (2005:3) dalam (Setijono & Pd, n.d.) mengatakan “kecepatan adalah kemampuan atlet dalam melakukan gerakan yang sangat cepat dalam waktu yang singkat. Menurut (Sudarmada, 2015) dalam (Nuryadi & Firmansyah, 2018) dengan memiliki kecepatan yang bagus maka didapatkan gerak efisien, baik dalam mengontrol

ataupun menguasai permainan. Tes *Sit and Reach* (Wilson, Gregory Jhon).

Test *Sit and reach* yakni berguna untuk mengetahui fleksibilitas otot-otot punggung dan hamstring Atlet Muaythai Jawa Timur. Menurut (Xianglin Wan, 2017) dalam (Wahyuni & Donie, 2020) “panjang optimal otot *hamstring* berkorelasi positif untuk melenturkan fleksibilitas antar individu atlet, dengan skor fleksibilitas yang sama, perempuan memiliki otot *hamstring* yang pendek dari pada cowok otot *hamstringnya* panjang.

3. Tes *Chin Up* (Wilson, Gregory Jhon).
Test *Chin up* berguna untuk mengetahui kekuatan otot lengan atlet Muaythai Jawa Timur.
4. Tes *Sit Up* (Wilson, Gregory Jhon).
Test *Sit Up* berguna untuk mengetahui kekuatan perut atlet muaythai Jawa Timur. Nurhasan (2005:3) dalam (Setijono & Pd, n.d.) mengatakan :kekuatan adalah sekelompok otot yang menahan beban yang maksimal” jadi kekuatan otot perut bisa dikatakan untuk menahan serangan lawan ke arah perut.
5. Tes *Kneel Up* (Wilson, Gregory Jhon).
Test *Kneel up* digunakan untuk mengetahui power otot tungkai/ quadriceps atlet Muaythai Jawa Timur. Menurut (Wafan, 2007:7) dalam (Santoso, 2015) agar atlet dapat bergerak eksplosif. Atlet tersebut tidak saja dituntut kekuatan saja akan tetapi juga kecepatan terutama pada otot-otot kaki.
6. Tes *Square Jump* (Wilson, Gregory Jhon).
Test *Square Jump* berguna untuk mengetahui kelincahan terhadap atlet muaythai Jawa Timur. Menurut Widiastuti (2011) dalam (Malasari, 2019) kelincahan adalah kemampuan tubuh merubah posisi arah dengan cepat dilakukan bersamaan dengan gerakan lainnya.
7. Tes *Hamstring* (Wilson, Gregory Jhon).
Test *Hamstring* berguna untuk mengetahui kekuatan otot hamstring atlet muaythai Jawa Timur.
8. Tes *Clean and press* (Wilson, Gregory Jhon).

Test *Clean and press* berguna untuk mengetahui kekuatan dan kordinasi otot seluruh tubuh terhadap atlet Muaythai Jawa Timur.

9. Tes *Rusian Twist* (Wilson, Gregory Jhon).
Test *Rusian twist* yaitu berguna untuk mengetahui kekuatan otot perut, punggung, dan pinggul terhadap atlet Muaythai Jawa Timur.
10. Test Konsentrasi dengan *jugling 3 balls* (Wilson, Gregory Jhon).
Test *Jugling 3 balls* dapat berguna untuk mengetahui konsentrasi dan kecermatan mata atlet Muaythai Jawa Timur.
11. Tes *Multi Fitnes Test* (MFT) (Wilson, Gregory Jhon).
Test MFT brerguna untuk mengetahui fisik daya tahan atlet Muaythai Jawa Timur yang akan bertanding di PON Papua nanti.

3. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari tujuan penelitian hasil dari tes nantinya kan dikaitkan dengan target yang dbebankan. Kemudian akan dijelaskan deskripsi data. Data yang diberikan adalah tentang hasil tes dan pengukuran fisik atlet muaythai jawa timur yaitu :

- 1). *sprint 20 meter*
- 2). *sit and reach*
- 3). *3rm chin up*
- 4). *sit up 45 inclined*,
- 5). *Kneel Up*
- 6). *square jump*
- 7). *hamstring*
- 8). *3 rm cleand and press*,
- 9). *rusian twist*
- 10). *jugling 3 balls*
- 11) *Multi Fitness Test*

1. Sprint 20 meter

Tabel.1 Sprint 20 Meter (KONI JATIM:2020)

No	Nama	Hasil Test Sprint 20 M
1	ANS	3
2	GBP	3,3
3	ARJ	2,9
4	WJR	3

5	KAH	3,2
6	HAW	3,3
7	FAD	3
8	BAT	3

Standar acuan yang harus dicapai 3 seconds. (Wilson, Gregory Jhon:2010)

1. Sit and Reach

Tabel.2 Sit and Reach (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	Sit and Reach
1	ANS	21
2	GBP	24
3	ARJ	24
4	WJR	35
5	KAH	22
6	HAW	21
7	FAD	27
8	BAT	27

Standar acuan yang harus dicapai 20 cm (Wilson, Gregory Jhon:2010)

2. Chin Up

Tabel.3 Chin Up (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	Chin Up	
		Load	Rep
1	ANS	60	3
2	GBP	60	1
3	ARJ	60	3
4	WJR	60	3
5	KAH	60	3
6	HAW	60	3
7	FAD	60	3
8	BAT	60	3

Standar acuan yang harus dicapai 60 kg beban 3 kali pengulangan (Wilson, Gregory Jhon:2010)

3. Sit Up 45 inclined

Tabel.4 Sit Up (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	sit up
1	ANS	49
2	GBP	52
3	ARJ	43

4	WJR	45
5	KAH	49
6	HAW	55
7	FAD	43
8	BAT	44

Standar Acuan yang harus dicapai 55 kali/ menit
(Wilson, Gregory Jhon:2010)

1. Kneel Up

Tabel.5 Kneel Up (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	Kneel up
1	ANS	5
2	GBP	5
3	ARJ	8
4	WJR	5
5	KAH	5
6	HAW	5
7	FAD	5
8	BAT	5

Standar acuan yang harus dicapai 5 kali
pengulangan. (Wilson, Gregory Jhon: 2010)

2. Square Jump

Tabel.6 Square Jump (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	square jump
1	ANS	32
2	GBP	30
3	ARJ	31
4	WJR	31
5	KAH	31
6	HAW	30
7	FAD	32
8	BAT	34

Standar acuan yang harus dicapai 30 kali/ 30 detik.
(Wilson, Gregory Jhon:2010)

3. Hamstring

Tabel.7 Hamstring (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	Hamstring
1	ANS	5
2	GBP	5
3	ARJ	5

4	WJR	5
5	KAH	5
6	HAW	5
7	FAD	5
8	BAT	5

Standar acuan yang harus dicapai 5 kali
pengulangan.(Wilson, Gregory Jhon:2010)

4. 3 rm cleand and press

Tabel.8 3 Rm Cleand and Press (KONI JATIM:2020)

3 RM Clean and Press				
No.	Nama	Target	Load	Repetisi
1	ANS	60	60	3
2	GBP	45	45	3
3	ARJ	63	66	3
4	WJR	67	67	3
5	KAH	57	60	3
6	HAW	57	58	3
7	FAD	55	55	3
8	BAT	63	65	3

Standar acuan yang harus dicapai 1 kali berat badan 3
kali pengulangan (Wilson, Gregory Jhon:2010)

5. Rusian Twist

Tabel. 9 Rusian Twist (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	Rusian Twist
1	ANS	9.93
2	GBP	9.98
3	ARJ	9.49
4	WJR	9.6
5	KAH	10.6
6	HAW	9.85
7	FAD	9.71
8	BAT	10.9

Standar Acuan 30 kali dibawah 10 detik (Wilson,
Gregory Jhon:2010)

6. Jugling 3 Balls

Tabel.10 Jungling 3 balls (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	Jugling 3 balls
1	ANS	0

2	GBP	0
3	ARJ	1 Menit
4	WJR	0
5	KAH	0
6	HAW	0
7	FAD	0
8	BAT	0

Standar acuan yang harus dicapai 1 menit (Wilson, Gregory Jhon:2010).

2. Multi Fitness Test (MFT)

Tabel.11 MFT (KONI JATIM:2020)

No.	Nama	Target	level
1	ANS	12	11.1
2	GBP	12	12.9
3	ARJ	12	10.7
4	WJR	12	11.7
5	KAH	12	12.6
6	HAW	12	10.7
7	FAD	12	13.8
8	BAT	12	12.1

Standar acuan yang harus dicapai level 12 (Wilson, Gregory Jhon:2010)

4. PEMBAHASAN

1. Sprint 20 mter

Berdasarkan hasil test kecepatan lari 20 Meter dari total 8 atlit yang dapat memenuhi target sebanyak 5 atlit sedangkan 3 atlet tidak memenuhi target yang dibebankan oleh KONI JATIM dengan nilai rata-rata 3.08, bisa disimpulkan bahwa atlit muaythai jawa timur mempunyai kecepatan yang cukup bagus. Test *Sprint 20 meter* diperlukan muaythai untuk melihat kecepatan atletnya. Menurut Sukadiyanto (2005:106) dalam (Nurwindani, Ahmad Febri dan Dr. Irmantara Subagio, n.d.) kecepatan merupakan suatu perkumpulan otot yang berfungsi untuk merangsang suatu gerakan secara cepat dan singkat.

2. Sit and Reach

Berdasarkan hasil *sit and reach* dari total 8 atlet telah memenuhi standard yang ditetapkan oleh KONI jatim sebesar 20 Cm dengana hasil rata-rata diketahui sebesar 25,1

cm. Dengan hasil tersebut bisa disimpulkan bahwa atlit muaythai jawa timur mempunyai kelentukan pinggang yang sangat baik. Test Sit and Reach sangat dibutuhkan olahraga beala diri muaythai untuk melihat kelentukan atlet, apabila atlet tidak memiliki kelentukan badan selain memperkecil cidera juga mempengaruhi dalam teknik. Menurut Sukadiyanto (2011:128) (Nurwindani, Ahmad Febri dan Dr. Irmantara Subagio, n.d.) kelentukan merupakan seorang yang mampu menggerakan bagian badannya seeluasa mungkin tanpa mengalami hambatan kegeteganan otot maupun ketegangan sendi.

3. Chin Up

Tes *chin up* menggunakan beban sebanyak 60kg yang diikatkan dipinggang dengan pengulangan sebanyak 3 kali. Hasil yang diperoleh 7 atlit bisa melakukan sebnayak 3 kali dengan beban 60 kg, sedangkan 1 alit hanya sanggup melakukan 1 kali repetisi. Pentingnya test Chin Up pada cabang olahraga Muaythai untuk mengetahui kekuatan otot lengannya. Menurut Ibrahim (2005:85) dalam (Saputra et al., 2018) *Pull Up* merupakan salah satu untuk latihan yang dapat menguatkan otot lengan sehingga dapat bermanfaat pada olahraga yang membutuhkan otot lengan.

4. Sit Up

Test *sit up* dilakukan dengan sudut kemiringan 45 derajat dengan target 55 kali dalam 1 menit, hasil yang diperoleh hanya 1 atlet yang dapat melakukan sesuai target sedangkan 7 atlet tidak bisa mencapai target dengan Hasil rata-rata 47,5 bisa dikatakan kekuatan otot perut muaythai jawa timur belum masuk standart sesuai rekomendasi. Kekuatan otot perut sangat dibutuhkan dalam olahraga beladiri muaythai untuk menahan beban dalam latihan atau serangan dari lawan menysasar ke arag perut. Menurut Sumiyarsono(2006:60) dalam (Kuswantokho et al., 2020) kekuatan otot perut adalah kemampuan otot atau sekelompok otot untuk mengatasi beban dan memberikan respon apabila dikenakan beban dalam latihan.)

5. Kneel Up

Test *kneel up*, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan hamstring dan quadriceps, target yang ditentukan Koni sebanyak 5 kali pengulangan. Hasilnya atlet muaythai Jawa Timur dapat melakukan semua sesuai target yang ditentukan. Bisa disimpulkan bahwa kekuatan otot kaki atlet muaythai Jawa Timur sesuai dengan standart Koni

6. *Square Jump*

Test *square jump*, seluruh atlet dapat melakukan sesuai target Koni 30 kali selama 30 detik dengan Hasil rata-rata yang dihasilkan 31,3 bisa dikatakan untuk tes *square jump* seluruh atlet muaythai Jawa Timur sudah memenuhi standart. Pentingnya test *Square Jump* pada cabang olahraga muaythai untuk kelincahan atlet. Menurut (Mappaompo, yang dikutip (Setijono & Pd, n.d., 2017) kelincahan adalah bentuk gerakan yang mengharuskan atlet atau pemain berpindah secara cepat untuk mengubah arah tanpa menghilangkan keseimbangan.

7. *Hamstring*

Test kekuatan *hamstring* dari target yang dibebankan Koni seluruh atlet dapat melakukannya sesuai dengan rekomendasi tim fisik Koni Jawa Timur. Otot hamstring pentingnya untuk cabang olahraga muaythai untuk keseimbangan otot *hamstring quadriceps* untuk mencegahnya cidera. Menurut Khoiriyah (2014) dalam (Sari, 2019) kekuatan otot *hamstring* sangat penting untuk memastikan keseimbangan otot *hamstring quadriceps* agar mencegah *starin* pada otot *hamstring*.

8. *3 Rm Cleand and Press*

Test *Cleand and press* dengan target 1 kali berat badan, dilakukan sebanyak 3 kali pengulangan, hasil yang diperoleh seluruh atlet muaythai dapat mengangkat beban 1 kali berat badan dengan 3 kali repetisi.

9. *Rusian Twist*

Test *rusian twist*, target yang dibebankan 30 kali dengan waktu dibawah 10 detik. Hasil yang diperoleh 6 atlet dapat melakukan sesuai standart sedangkan 2 atlet belum bisa mencapai target. diketahui hasil rata-rata

10,00 bisa dikatakan atlet muaythai Jawa Timur sudah memenuhi standart tes ini.

10. *Jugling 3 balls*

Test *jugling 3 balls* hanya 1 atlet yang dapat melakukan sesuai target Koni yaitu *jugling* dalam 1 menit tanpa berhenti, bisa disimpulkan bahwa tes konsentrasi atlet muaythai Jawa Timur 7 dari 8 atlet tidak dapat melakukan tes ini, yang artinya konsentrasi atlet muaythai Jawa Timur sangat kurang. Pentingnya dalam test *jugling 3 balls* untuk melihat dan melatih konsentrasinya agar pada saat bertanding menampilkan peforma yang terbaik. Menurut Jannah (2017) Konsentrasi adalah kemampuan seorang atlet dalam memusatkan perhatian dan pikirannya pada informasi yang penting bagi kesuksesan performanya pada saat bertanding

11. *Multi Fitnes Terst (MFT)*

Test *Multi Fitness Test* target Koni level 12 hanya 4 orang yang lolos sesuai target yang dibebankan Koni sedangkan 4 atlet belum mencapai terget dengan rata-rata 11.95, bisa dikatakan seluruh atlet sudah mendekati standart yang diberikan Koni. Test *Multi Fitnes Test (MFT)* diperlukan cabang olahraga muaythai untuk melihat daya tahan atlet Muaythai Jawa Timur. Menurut (Sasmita, yang dikutip dalam (Kuswantokho et al., 2020) menjelaskan pengertian daya tahan yaitu kemampuan seorang atlet melakukan aktivitas fisik berupa gerakberulang-ulang dalam waktu yang lama dan ditentukan dengan kapasitas sistem kerja jantung dan peredaran darah bertujuan mengantar oksigen (O₂) dan mengeluarkan karrbondioksida (CO₂).

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Berdasarkan penelitian di atas dari 11 item test fisik Koni Jawa Timur secara umum sudah memasuki target seperti berikut ini:

1. Test *sprint 20 mter* dari 8 orang 5 sudah memasuki target 3 atlet tidak memenuhi target
2. Test *sit and reache* semua atlet dapat melakukan
3. Test *Chin Up* semua atlet dapat memenuhi target yang dibebankan Koni.

4. Test *Sit Up* 1 atlet yang lolos dari standart Koni jatim meskipun 7 Atlet yang lain sudah mendekati target.
5. Test *Kneel Up* semua atlet dapat mememnuhi target.
6. Test *Square jump* semua atlet lolos limit yang dibebankan koni.
7. Test *Hamstring* semua atlet muaythai dapat memenuhi target.
8. Test *Clean and press* semua atlet dapat mengangkat beban sesuai target yang dibebankan Koni yaitu 1 kali berat badan.
9. Test *Rusian twist* 6 atlet dapat memenuhi target yaitu 30 kali melakukan dibawah 10 detik sedangkan yang 2 tidak dapat memenuhi target tersebut.
10. Trest *Jugling 3 balls* hanya 1 atlet yang dapat memenuhi target melakukan jugling selama 1 menit tanpa berhenti.
11. Test MFT ada 4 atlet yang sudah lolos level 12 *Multi Fitness Test* damn 4 atlet belum lolos level 12.

6. REKOMENDASI

Dari 11 item test dan pengukuran yang dilakukan oleh atlet muaythai Jawa Timur mereka mempunyai otot *hamstring* yang kuat itu bisa ditunjukkan dari hasil test *hamstring* dan *kneel Up* mereka semua dapat lolos dari target yang ditetapkan. Sedangkan untuk otot perut ini cukup menjadi catatan hanya 1 atlet yang dapat memenuhi target meskipun dari 7 atlet yang tidak lolos capaiannya sudah mendekati target, sedangkan untuk test konsentrasi melalui *3 balls jugling* hanya 1 atlet yang lolos direkomendasikan atlet muaythai untuk melatih kosentrasi dengan memperbanyak waktu latihan *jugling 3 balls* dan juga memperbanyak melatih kekuatan perut karena melihat dari hasil test *Sit Up* hanya satu atlet yang mencapai taget agar semua item test bisa mencapai target.

REFERENSI

Kuswantokho, W., Nusantara, U., Guru, P., & Indonesia, R. (2020). *Un PGRI Kediri 2020*.

Evaluasi Kondisi Fisik Team Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur.

Nurwindani, Ahmad Febri dan Dr. Irmantara Subagio, M. K. (n.d.). *Evaluasi Kondisi Fisik Team Wushu Sanda Putra Puslatda Jawa Timur.*

Olahraga, P. K., Olahraga, F. I., & Surabaya, U. N. (2021). *Profil Kondisi Fisik Atlet Gulat Puslatda Jawa Timur Kategori Gaya Bebas Putra dan Putri Ali Topan *, Irmantara Subagio * Abstrak. 79–85.*

Publikasi, N. (2019). *Perbedaan pengaruh latihan plyometrics side hop dan latihan single leg speed hop terhadap peningkatan daya ledak otot hamstring pada pemain futsal ipmsy.*

Saputra, J., Syafrial, S., & Sofino, S. (2018). *Pengaruh Latihan Push – Up Dan Latihan Pull – Up Terhadap Kemampuan Pukulan Lurus Olahraga Pencak Silat Pada Siswa Ekstrakurikuler Smp Negeri 1 Kota Bengkulu. Kinestetik, 2(1), 104–110.*
<https://doi.org/10.33369/jk.v2i1.9194>

Setijono, P. H. H., & Pd, M. (n.d.). *SURABAYA. 1–11.*

Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). *Pengaruh Laihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Di Sekolah LCO Sidoarjo. Pendidikan, Jasmani, Olahraga dan Kesehatan , 1 (1), 66.*

Wahyuni, S., & Donie. (2020). *Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan Dan Kelentukan Untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. Jurnal Patriot , 2 (2), 8.*

Malasari, C. A. (2019). *Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. Pendidikan Jasmani dan Olahraga , 3 (1), 81-88.*